



Rumpfheben schräg

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Körperspannungsübungen auf der Matte in Rückenlage



INTENSITÄT

- 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. In Rückenlage mit zur Decke gestreckten Armen und Beinen einen Handrücken am gegenüberliegenden Fuß vorbei Richtung Decke ziehen, im Wechsel

MATERIAL

- Gymnastikmatte